مطبخ ماما

أطباق تقليدية

عربية & فرنسية

دليلك في تحضير أشهى الوصفات

ناجحة و مضمونة

100%

خطوة بخطوة

95 دج
فقط

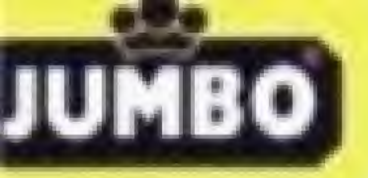
19 وصفة مصورة
سهلة التحضير

سلسلة متوفرة

السيدة جزار بختة







Dolma hamra à la courgette

| Plats traditionnels

دولمة حمراء بالقرعة

Ingrédients

- 300 g de viande de mouton en morceaux
- 1 kg de courgettes
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- Sel
- Poivre noir
- Poivre rouge
- 1 oignon râpé
- 1 cube jumbo mouton épicé

Farce :

- 250 g de viande hachée
- 1/2 tasse de riz
- 3 à 4 gousses d'ail écrasées
- 1/2 C. à soupe de cumin
- Poivre noir
- Sel
- 1 œuf
- Persil

Préparation

1. Dans une marmite, faire revenir la viande en morceaux dans de l'huile, ajouter l'oignon rapé, le sel, le poivre noir et le poivre rouge.
2. Arroser de 2 verres d'eau, ajouter les pois chiches , le cube jumbo et laisser cuire.
3. Préparer la farce en mélangeant tous les ingrédients donnés.
4. A l'aide d'un couteau, vider les courgettes, les remplir de farce puis les faire cuire avec la viande.
5. couper le persil très fin et saupoudrer le plat.

المقادير

- 300غ لحم غنمي قطع
- 1 كغ قرعة
- حفنة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل
- ملح
- فلفل أسود
- فلفل أحمر
- 1 بصلة مبشورة
- مكعب جومبو خروف بالتوابل

الحشو:

- 250غ لحم مرحي
- 1/2 إناء أرز
- 3 إلى 4 سنينات ثوم مسحوقة
- 1/2 ملعقة كبيرة كمون
- فلفل أسود
- ملح
- 1 بيض
- معدنوس



كيفية التحضير

1. في طنجرة، حمسي قطع اللحم في الزيت، أضيفي البصلة المبشورة، الملح، الفلفل الأسود و الفلفل الأحمر.
2. إسقي بكاسين من الماء، أضيفي الحمص، مكعب جومبو واتركي الكل يطهى.
3. حضري الحشو بخلط كل المقادير المذكورة.
4. بواسطة سكين، أفرغي محتوى القرعة و املئيها بالحشو، ثم اطهيها مع اللحم.
5. قطعي المعدنوس رقيق ثم ذري الطبق.



Chtitha djedj bel kefta

Ingrédients

- 1 poulet moyen
- 1 oignon râpé
- 1 tête d'ail
- 1 c à café de poivre rouge
- Sel
- Poivre noir
- Piment driss
- Pois chiches trempés la veille
- 1 C. à soupe de smen
- 250 g de viande hachée
- 4 œufs
- Eau
- 1 cube jumbo poulet

Décoration :

- Œufs en omelette

Préparation

1. Dans une marmite faire revenir les morceaux de poulet avec l'oignon, le sel, le poivre rouge, le smen et le cube jumbo , ajouter l'eau jusqu'à couvrir le poulet, ajouter les pois chiches, l'ail, et le piment driss. Laisser cuire environ 1/2 heure.
2. Préparer les boulettes de viande hachée et les mettre dans la sauce. Laisser cuire.
3. Garnir le plat de poulet, de boulettes de viande hachée et de pois chiches, ajouter la sauce réduite et les morceaux d'omelette.

شطيطحة دجاج بالكفتة

المقادير

- ١ دجاجة متوسطة الحجم
- ١ بصلة مبشورة
- راس ثوم
- ١ ملعقة صغيرة فلفل احمر
- ملح
- فلفل اسود
- فلفل دريس
- حمص منقوع في الماء ليلة من قبل
- ١ ملعقة كبيرة سمن
- 250غ لحم مرحي
- 4 بيض
- ماء
- ١ مكعب جومبو دجاج

التزيين:

- بيض عجة

كيفية التحضير

١. في طنجرة حمسي قطع الدجاج مع البصل، الملح، الفلفل الأحمر ، السمن و مكعب جومبو، أضيفي الماء حتى تتغطى الدجاجة . أضيفي الحمص، الثوم و فلفل دريس.
اتركيها تطهى 1/2 ساعة.

2. حضري كريات اللحم المرحي و ضعيها في الصلصة .
اتركيها تطهى.

3. زيني الطبق بالدجاج، كريات اللحم المرحي و الحمص، أضيفي الصلصة الخاثرة و قطع العجة.



Tadjine d'haricots écossés

طاجين الفاصولياء المفصصة

Ingrédients

- 1 morceau viande de bœuf
- 3 oignons
- 1kg de haricots écossés
- 4 tomates mures
- Poivre noir
- Cannelle
- Poivre rouge
- Sel
- 2 C. à soupe d'huile
- Eau tiède
- 1 cube jumbo bœuf

Décoration :

- Persil finement haché

المقادير

- قطعة لحم بقري
- 3 حبات بصل
- 1 كغ فاصولياء مفصصة
- 4 حبات طماطم حمراء
- فلفل أسود
- قرفة
- فلفل أحمر
- ملح
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- ماء دافئ
- 1 مكعب جومبو بقر

التزيين :

- معدنوس مقطع رقيق



Préparation

1. Dans une marmite,mettre le morceau de viande, l'huile, l'oignon, le sel, le poivre noir, la cannelle et le poivre rouge.
2. Laisser le tout revenir puis mettre la tomate coupée en dés. Rajouter l'eau tiède, le cube jumbo puis les haricots écosses.
3. Laisser cuire pendant 1 heure environ.
4. Après cuisson, saupoudrer de persil.

كيفية التحضير

1. في طنجرة، ضعي قطعة اللحم، الزيت، البصل، الملح، الفلفل الأسود، القرفة و الفلفل الأحمر.
2. اتركي الكل يتحمس ثم أضيفي الطماطم المقطعة إلى مكعبات. أضيفي الماء الدافئ و مكعب جومبو ثم الفاصولياء المفصصة.
3. اتركيها تطهى حوالي ساعة.
4. بعد الطهي، ذري المعدنوس.



Tadjine d'oignons et tomates

Ingrédients

- 500 g de viande de bœuf
- 1 kg d'oignons
- 1 kg de tomates mures
- Sel
- Poivre rouge
- Cannelle
- Huile
- 1 cube jumbo bœuf

Préparation

1. Dans une marmite, mettre la viande coupée en morceaux, ajouter les oignons coupés en rondelles, les tomates pelées et coupées en petits dés, le sel, le poivre rouge, la cannelle, l'huile et le cube jumbo.
2. Arrose d'un demi verre d'eau et laisser cuire sur feu doux,pendant 1 heure environ.

طاجين البصل و الطماطم

المقادير

- 500غ لحم بقري
- 1 كغ بصل
- 1 كغ طماطم حمراء
- ملح
- فلفل أحمر
- قرفة
- زيت
- 1 مكعب جومبو بقر

كيفية التحضير

1. في قدر، ضعي اللحم المقطع إلى قطع، أضيفي البصل المقطع إلى دوائر، الطماطم المقشرة و المقطعة إلى مكعبات، الملح، الفلفل الأحمر، القرفة، الزيت و مكعب جومبو.
2. إسقيه بنصف كأس ماء واتركيه يطهى على نار هادئة مدة ساعة تقريبا.



Epinards sauce piquante

Ingrédients

- 4 bouquets d'épinards

Dersa ;

- Ail
- Piment driss
- Sel
- Poivre rouge
- Huile
- 1 cube jumbo mouton épice

Préparation

1. Dans un couscoussier, cuire les épinards à la vapeur. Laisser égoutter.
2. Dans une poêle , faire revenir l'ail, le piment driss , le sel , le poivre rouge, et le cube jumbo dans un peu d'huile, ajouter les épinards et laisser cuire.

سبانخ صلصة حارة

المقادير

- 4 ربطات سبانخ

الدرسة :

- ثوم
- فلفل دريس
- ملح
- فلفل احمر
- زيت
- 1 مكعب جومبو خروف بالتوابل



كيفية التحضير

1. في كسكاس، إطهي السبانخ على البخار ، أتركيها تقطر.
2. في مقلاة، حمسي الثوم، فلفل دريس، الملح ، الفلفل الأحمر و مكعب جومبو في قليل من الزيت، أضيفي السبانخ واتركيها تطهى.



Poulet farci

دجاج محشي

Ingrédients

- 1 poulet désossé
- 250 g viande hachée
- 3 œufs
- Persil
- 2 à 3 gousses d'ail écrasées
- Cumin
- Sel
- Poivre noir
- Œufs durs
- 1 cube jumbo poulet persil

المقادير

- 1 دجاجة منزوعة العظام
- 250غ لحم مرحي
- 3 بيض
- معدنوس
- 2 إلى 3 سنينات ثوم مسحوقة
- كمون
- ملح
- فلفل أسود
- بيض مسلوق
- 1 مكعب جومبو دجاج بالمعدنوس



Préparation

1. Dans un récipient, mélanger la viande hachée, les œufs, le persil, l'ail, le sel, le poivre noir , le cumin et le cube jumbo.
2. Abaisser le poulet, mettre la farce dedans puis les œufs durs. L'enrouler dans du papier aluminium et enfourner pendant 40 mn environ.

كيفية التحضير

1. في إناء، أخلطي اللحم المرحي، البيض، المعدنوس، الثوم، الملح، الفلفل الأسود ،الكمون و مكعب جومبو .
2. أبسطي الدجاجة، ضعي الحشو بداخلها، ثم البيض المسلوق .لفيها في ورق الألمنيوم و اطهيها مدة 40 دقيقة تقريبا .



Ratatouille

راتاتوي

Ingredients

- 3 aubergines
- 3 courgettes
- 3 poivrons
- 3 tomates mures
- 3 à 4 gousses d'ail écrasées
- Sel
- Poivre noir
- Huile
- Thym
- 1 cube jumbo bœuf légume

المقادير

– 3 حبات باذنجان
– 3 حبات قرعة
– 3 حبات طرشي
– 3 حبات طماطم حمراء
– 3 إلى 4 سنينات ثوم مسحوقة
– ملح
– فلفل أسود
– زيت
– زعيترة
– 1 مكعب جومبو بقر بالخضر

Préparation

1. Eplucher les aubergines, les couper en dés et les mettre dans l'eau salée. Eplucher le reste des légumes le reste des légumes et laisser à part.
2. Mettre le tout dans une marmite, ajouter le sel, le poivre noir, l'huile, l'ail , le thym et le cube jumbo. Les faire cuire quelques minutes.

كيفية التحضير

1. قشري الباذنجان، قطعيه إلى مكعبات، وضعيه في الماء المملح .قشري بقية الخضر واتركيها على حدى.
2. ضعي الكل في طنجرة، أضيفي الملح، الفلفل الأسود، الزيت، الثوم، الزعيترة و مكعب جومبو. واتركيها تطهى بضع دقائق.



Bounarine

بونارين

Ingrédients

- Poulet en morceaux
- 1 poignée de pois chiche trempés la veille
- Pommes de terre
- 1oignon râpé
- Sel
- Poivre noir
- Cannelle
- Fromage rapé
- 2 oeufs durs
- Huile
- Eau tiède
- 1 cube jumbo poulet

المقادير

- ١ دجاجة قطع
- ١ حفنة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل
- بطاطا
- ١ بصلة مبشورة
- ملح
- فلفل أسود
- قرفة
- جبن مبشور
- 2 بيض مسلوق
- زيت
- ماء دافيء
- ١ مكعب جومبو دجاج

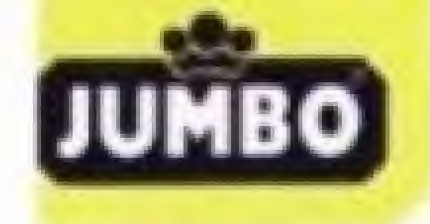


Préparation

1. Dans une marmite, faire revenir dans un peu d'huile, l'oignon, les morceaux de poulet, le poivre noir, la cannelle et le cube jumbo. Ajouter l'eau tiède et les pois chiche. Laisser cuire.
2. D'autre part, couper les pommes de terre en rondelles, les faire frire puis les placer dans un plat allant au four, ajouter les morceaux de poulet et enfin les pois chiche.
3. Dans un récipient, réserver un peu de sauce, casser les œufs, ajouter le fromage râpé et verser le tout sur le premier mélange, puis enfourner.

كيفية التحضير

1. في طنجرة، حمسي في قليل من الزيت، البصل، قطع الدجاج، الملح، الفلفل الأسود ، القرفة و مكعب جومبو . أضيفي الماء الدافئ و الحمص . أتركيه يطهى.
2. من جهة أخرى، قطعي البطاطا إلى دوائر، إقليها ثم ضعيها في صينية الفرن، أضيفي قطع الدجاج و في الأخير الحمص.
3. في إناء، إحتفظي بقليل من الصلصة، كسري البيض، أضيفي الجبن المبشور واسكبي الكل على الخليط الأول ثم اطهيه .



Trida

تريدة

Ingrédients

- Morceaux de poulet
- 1 oignon râpé
- 1 poignée de pois-chiche trempés la veille
- Navets
- Sel
- Poivre noir
- Cannelle
- Huile
- 1 verre d'eau tiède
- Trida (carrés de pâte fine de semoule)
- Œufs durs
- 1 cube jumbo poulet

المقادير

- قطع دجاج
- 1 بصلة مبشورة
- 1 حفنة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل
- حبات لفت
- ملح
- فلفل أسود
- قرفة
- زيت
- 1 كاس ماء دافىء
- تريدة (مربعات من عجينة الدقيق)
- بيض مسلوق
- 1 مكعب جومبو دجاج



Préparation

1. Dans une marmite, faire revenir l'oignon avec les morceaux de poulet dans un peu d'huile, ajouter le sel, le poivre noir, la cannelle, les pois chiche, le cube jumbo et le verre d'eau tiède. Après cuisson, ajouter les navets.
2. Entre-temps, dans un couscoussier, faire cuire la trida à la vapeur à deux reprises (même opération que pour le couscous).
3. Retirer le poulet et les navets , mettre la trida dans la sauce réduite et laisser cuire à feu doux quelques minutes.
4. Garnir de poulet, de navets et d'œufs durs.

كيفية التحضير

1. في طنجرة، حمسي البصل مع قطع الدجاج في قليل من الزيت، أضيفي الملح، الفلفل الأسود، القرفة، الحمص ، مكعب جومبو و كأس ماء دافئ. بعد الطهي، أضيفي اللفت.
2. في حين، في كسكاس، إطهي التريدة على البخار مرتين (مثل الكسكس).
3. إنزعي الدجاج و اللفت، ضعي التريدة في الصلصة الخاثرة، واتركيها تطهى على نار هادئة بضع دقائق.
4. زيني بالدجاج، اللفت و البيض المسلوق.



Flan de courgettes

فلان القرعة

Ingrédients

- 5 courgettes
- 3 oignons
- 3 tomates mures
- 5 œufs
- Sel
- Poivre noir
- Huile
- 1 cube jumbo poulet épicé

Préparation

1. Dans un couscoussier, faire cuire les courgettes entières à la vapeur puis les laisser égoutter et les couper en rondelles.
2. Couper les oignons en rondelles, les faire revenir.
3. Couper les tomates en dés puis les faire revenir dans un peu d'huile avec le cube jumbo.
4. Dans un moule à cake, mettre les courgettes coupées en rondelles en trois rangées, ajouter l'oignon puis la tomate.
5. Battre les œufs à la fourchette puis les verser dans le moule.
6. Enfourner pendant 30 mn environ.

المقادير

- 5 حبات قرعة
- 3 حبات بصل
- 3 حبات طماطم حمراء
- 5 بيض
- ملح
- فلفل أسود
- زيت
- 1 مكعب جومبو خروف بالتوابل

كيفية التحضير

1. في كسكاس، إطهي القرعة كاملة على البخار، ثم اتركيها تقطر و قطعيها إلى دوائر.
2. قطعي البصل إلى دوائر، ثم حمسيه.
3. قطعي الطماطم إلى مكعبات، ثم حمسيها في قليل من الزيت مع مكعب جومبو.
4. في مول الكيك، ضعي القرعة المقطعة إلى دوائر على ثلاث طبقات في قاع المول، أضيفي البصل ثم الطماطم.
5. أخفقي البيض بالشوكة ثم أسكبيه على القالب.
6. إطهيه مدة 30 دقيقة تقريبا.



Tadjine de chou-fleur

طاجين الشوفلور

Ingrédients

- 1 tête de chou-fleur
- 2 gousses d'ail
- 500 g de viande de bœuf ou de mouton
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- 2 c à soupe d'huile
- Sel
- Poivre noir
- Safran
- Sekendjbir
- 1 oignon râpé
- 1 cube jumbo bœuf légume

Farce :

- 250 g de viande hachée
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de persil
- Sel
- Poivre noir
- 2 à 3 oeufs
- 1 litre d'eau

Décoration :

- Tranches de citron
- Persil

Préparation

1. Dans un récipient, couper et laver le chou-fleur, le mettre dans une marmite et le faire bouillir dans de l'eau salée (mettre 2 gousses d'ail dans l'eau).
2. Egoutter, laisser refroidir, écrasez-le à la fourchette, ajouter le poivre noir, l'œuf, le persil, la coriandre, former des boulettes et les faire frire.
3. Dans un récipient, mettre la viande hachée, persil, coriandre, sel, poivre noir et l'œuf. Ramasser le tout, faire des bâtonnets, les farines et les faire frire.
4. Préparer la sauce avec les ingrédients donnés, rajouter environ 1/2 litre d'eau, le cube jumbo , les pois chiches et laisser cuire.
5. Garnir le plat de tranches de citron et de persil.

المقادير

- راس شوفلور
- 2 سنينات ثوم
- 500غ لحم غنمي أو بقري
- حفنة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- ملح
- فلفل أسود
- زعفران
- سكنجبير
- ابصلة مبشورة
- مكعب جومبو بقر بالخضر

الحشو:

- 250غ لحم مرحي
- ربطة حشيش
- ربطة معدنوس
- ملح
- فلفل أسود
- 2 إلى 3 بيض
- 1 لتر ماء

التزيين:

- شرائح الليمون
- معدنوس

JUMBO

كيفية التحضير

1. في إناء، إغسلي وقطعي الشوفلور ضعيه في طنجرة، غليه في الماء المملح (ضعي 2 سنينات ثوم مسحوقة في الماء).
2. قطريه، أتركيه يبرد، إسحقيه بواسطة الشوكة، أضيفي الفلفل الأسود، البيضة ، المعدنوس و الحشيش، شكلي كريات واقليها.
3. في وعاء، ضعي اللحم المرحي، الحشيش، المعدنوس، الملح، الفلفل الأسود و البيض . إجمعي الكل، شكلي حرابيش، مرريها في الفرينة، ثم إقليها.
4. حضري الصلصة بالمقادير المذكورة . أضيفي حوالي 1/2 لتر ماء ، مكعب جومبو، الحمص واتركيها تطهى.
5. زيني هذا الطبق بشرائح الليمون والمعدنوس.



Roulé aux herbes

ملفوف بالحشائش

Ingrédients

- 4 tranches d'escalopes de dinde ou de poulet
- 1 oignon
- 3 à 4 gousses d'ail écrasées
- Coriandre
- Persil
- Sel
- Poivre noir
- Safran
- Carvi
- Cumin
- 1 œuf
- Chapelure
- Huile pour la friture
- 1 cube jumbo poulet persil

Préparation

1. Dans un récipient , hacher l'oignon, ajouter l'ail, la coriandre, le persil, le sel, le poivre noir, le cumin, le safran , le carvi et le cube jumbo. Bien mélanger jusqu'à obtention d'une farce.
2. Faire farcir les escalopes, les enrouler et les piquer de cure-dents.
3. Les tremper dans l'œuf battu, les passer dans la chapelure puis les faire frire.

المقادير

- 4 شرائح داند أو دجاج
- 1 بصلة
- 3 إلى 4 سنينات ثوم مسحوقة
- حشيش
- معدنوس
- ملح
- فلفل أسود
- زعفران
- كروية
- كمون
- 1 بيض
- خبز مرحي
- زيت للقلي
- 1 مكعب جومبو دجاج بالمعدنوس

كيفية التحضير

1. في إناء، هشمي البصل، أضيفي الثوم، الحشيش، المعدنوس، الملح، الفلفل الأسود، الكمون، الزعفران ،الكروية و مكعب جومبو. أخلطي جيدا حتى الحصول على حشو.
2. إحشي شرائح الداند، لفيها ثم ثبتيها بالكوردون.
3. أغطسيها في البيض المخفق، رمديها في الخبز المرحي ثم إقليها.



Gratin d'aubergines

غراتان الباذنجان

Plats traditionnels

Ingrédients

- 5 à 6 aubergines
- Viande hachée
- 1/2 oignon
- Poivre noir
- Sel
- 1 noix de beurre
- 1 cube jumbo mouton

Sauce béchamel :

- 1 verre de lait
- 1 c à soupe de maïzena
- Fromage
- Margarine
- Noix de muscade
- Sel
- Poivre noir

Décoration :

- Fromage râpé

Préparation

1. Griller les aubergines puis les éplucher les laisser égoutter ensuite les couper en rondelles.
2. Couper l'oignon en petits morceaux, les faire revenir avec une noix de beurre,le sel , le poivre noir et le cube jumbo. Ajouter la viande hachée.
3. Dans un plat beurré, mettre une couche d'aubergine puis une couche de viande hachée et couvrir d'une autre couche d'aubergine.
4. Préparer la sauce béchamel : dans une casserole, mettre le lait, la margarine, la maïzena, la noix de muscade, le sel, le poivre noir et le fromage. Faire cuire sur feu doux jusqu'à ce qu'elle soit épaisse.
5. Verser la sauce béchamel sur les aubergines puis saupoudrer de fromage râpé et enfourner à four moyen.

المقادير

- 5 إلى 6 حبات باذنجان
- لحم مرحي
- 1/2 بصلة
- فلفل أسود
- ملح
- قليل من الزبدة
- 1 مكعب جومبو خروف

صلصة البيشاميل :

- 1 كأس حليب
- 1 ملعقة كبيرة مايزينة
- جبن
- مارغرين
- جوزة الطيب
- ملح
- فلفل أسود

التزيين :

- جبن مبشور

كيفية التحضير

1. إشوي الباذنجان ثم قشريها، أتركيها تقطر، بعد ذلك قطعيها إلى دوائر.
2. قطعي البصل إلى قطع صغيرة، حمسيه في قليل من الزبدة، الملح ، الفلفل الأسود ومكعب جومبو. أضيفي اللحم المرحي.
3. في صينية مدهونة بالزبدة، ضعي طبقة من الباذنجان ثم طبقة من اللحم المرحي و غطي بطبقة أخرى من الباذنجان.
4. حضري صلصة البيشاميل : في قدر، ضعي الحليب، المارغرين، المايزينة، جوزة الطيب، الملح، الفلفل الأسود و الجبن. أتركيها تطهى على نار هادئة حتى تختثر.
5. أسكبي صلصة البشاميل على الباذنجان، ثم ذري الجبن المبشور. و اطهيه في فرن درجة حرارته متوسطة.



Tadjine ezzitoune aux boulettes

Plats traditionnels

Ingrédients

- 1 poulet moyen
- 1/2 verre d'huile
- 1 C. à café de sel
- 1 C. à café de poivre noir
- 1 C. à café de safran
- 1 C. à café de sekendjbir
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- 1 oignon rapé
- 1 cube jumbo poulet

Farce :

- 300 g d'olives dénoyautées
- 200 g de viande hachée
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 bouquet (persil + coriandre)
- 1 œuf

Préparation

1. Dans une marmite, faire revenir les morceaux de poulet dans de l'huile, ajouter l'oignon râpé, le sel, le poivre noir, le safran, le sekendjbir et le cube jumbo. Couvrir d'eau, mettre les pois chiches et laisser cuire.
2. Laver les olives, les faire bouillir dans de l'eau avec quelques gouttes de jus de citron. Répéter l'opération à deux reprises. Laisser refroidir et passer les au mixeur.
3. Dans un récipient, mettre les olives moulues, la viande hachée, le persil, la coriandre, l'ail, le sel et le poivre noir. Ajouter le jaune d'œuf, mélanger le tout et façonner des boulettes.
4. Plongez- les dans du blanc d'œuf puis dans la farine. Faire frire et servir avec la sauce.

طاجين الزيتون بالكريات

المقادير

- 1 دجاجة متوسطة الحجم
- 1/2 كاس زيت
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 ملعقة صغيرة زعفران
- 1 ملعقة صغيرة سكنجبير
- حفنة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل
- 1 بصلة مبشورة
- 1 مكعب جومبو دجاج

الحشو:

- 300غ زيتون منزوع النواة
- 200غ لحم مرحي
- 2 سنينات ثوم مسحوقة
- ربطة (حشيش + معدنوس)
- 1 بيض

كيفية التحضير

1. في طنجرة، حمسي قطع الدجاج في الزيت، أضيفي البصلة المبشورة، الملح، الفلفل الأسود، الزعفران ، السكنجبير و مكعب جومبو. غطي بالماء، أضيفي الحمص واتركي الكل يطهى.
2. إغسلي الزيتون، غليه في الماء مع بعض قطرات عصير الليمون. كرري العملية مرتين. أتركيه يبرد ومرريه في الطاحونة الكهربائية.
3. في إناء، ضعي الزيتون المرحي، اللحم المرحي، الحشيش، المعدنوس، الثوم، الملح و الفلفل الأسود . أضيفي صفار البيض. أخلطي الكل وشكلي كريات.
4. أغطسيها في بياض البيض ثم مرريها في الفرينة. إقليها وقدميها مع الصلصة.



Sfiria

سفيرية



Ingrédients

- 1 poulet
- 1 oignon râpé
- 1 paquet de biscottes
- Lait
- 4 œufs
- 100 g de fromage râpé
- Sel
- Poivre noir
- Cannelle
- 4 C. à soupe d'huile
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- 1 litre d'eau
- 1 cube jumbo poulet persil

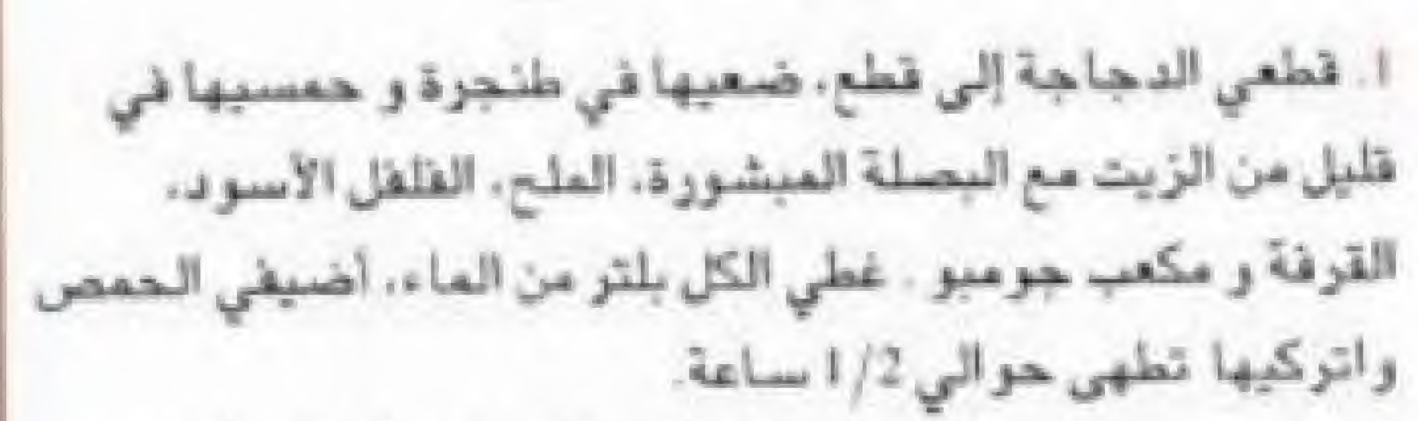
Préparation

1. Couper le poulet en morceaux, les mettre dans une marmite, les faire revenir dans de l'huile avec l'oignon râpé, le sel, le poivre noir , la cannelle et le cube jumbo. Couvrir le tout d'un litre d'eau, ajouter les pois chiche et laisser cuire environ 1/2 heure.
2. Préparer la farce : dans un récipient, tremper les biscottes dans du lait, les retirer et laisser égoutter.
3. Faire une farce avec les biscottes mouillés, ajouter le fromage râpé, les œufs, le sel, le poivre noir et la cannelle. Bien pétrir.
4. Faire chauffer l'huile puis façonner des boulettes de la farce et les faire frire.
5. Après la friture, mettre les boulettes sur du papier absorbant.
6. Les placer dans un plat et garnir de poulet et de pois chiches.

المقادير

- ١ دجاجة
- بصلة مبشورة
- ١ كيس بسكوت
- حليب
- ٤ بيض
- ١٠٠غ جبن مبشور
- ملح
- فلفل أسود
- قرفة
- ٤ ملاعق كبيرة زيت
- حفنة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل
- ١ لتر ماء
- ١ مكعب جومبو دجاج بالمعدنوس

كيفية التحضير



١. قطعي الدجاجة إلى قطع، ضعيها في طنجرة و حمسيها في قليل من الزيت مع البصلة المبشورة، الملح، الفلفل الأسود، القرفة و مكعب جومبو . غطي الكل بلتر من الماء، أضيفي الحمص واتركيها تطهى حوالي ٢/١ ساعة.
٢. حضري الحشو : في إناء، بللي البسكوت في الحليب، إنزعيه واتركيه يقطر.
٣. شكلي الحشو بالبسكوت المبلل، أضيفي الجبن المبشور، البيض، الملح، الفلفل الأسود و القرفة. إعجني جيدا.
٤. سخني الزيت ثم شكلي كريات من الحشو و اقليها.
٥. بعد القلي، ضعي الكريات على ورق مصاص.
٦. ضعيها في صحن وزيني بالدجاج و الحمص.



Pannés de poulet

Plats Traditionnels

Ingrédients

- 1 poulet moyen
- 1 oignon râpé
- 1 Poignée de pois chiches trempés la veille
- Sel
- Poivre noir
- Safran
- Sekendjbir en poudre
- 1 C. à soupe de smen
- 1 C. à soupe d'huile
- 3 œufs
- Biscottes moulues
- 1 cube jumbo poulet

Décoration :

- Une boîte de champignons

Préparation

1. Couper le poulet en morceaux, les mettre dans une marmite, rajouter l'huile, le smen, l'oignon râpé, le poivre noir, le sel, le safran, le sekendjbir et le cube jumbo. faire revenir le tout sur feu moyen.
2. Ajouter l'eau jusqu'à couvrir les morceaux de poulet, rajouter les pois chiches et laisser cuire sur feu doux jusqu'à ce que la sauce soit réduite.
3. Dans un récipient, battre les œufs en omelette, tremper les morceaux de poulet dedans puis les rouler dans la chapelure.
4. Faire frire et garnir de champignons.

باني بالدجاج

المقادير

- ١ دجاجة متوسطة الحجم
- ١ بصلة مبشورة
- حفنة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل
- ملح
- فلفل أسود
- زعفران
- سكنجبير غبرة
- ١ ملعقة كبيرة سمن
- ١ ملعقة كبيرة زيت
- ٣ بيض
- بسكوت مرحي
- ١ مكعب جومبو دجاج

التزيين :

- علبة فقاع

كيفية التحضير

1. قطعي الدجاجة إلى قطع، ضعيها في طنجرة، أضيفي الزيت، السمن، البصلة المبشورة، الفلفل الأسود، الملح، الزعفران ، السكنجبير و مكعب جومبو. حمسي الكل على نار متوسطة.
2. أضيفي الماء حتى تتغطى قطع الدجاج، أضيفي الحمص و اتركيها تطهى على نار هادئة حتى تمتص الصلصة.
3. في إناء، أخفقي البيض كالعجة، إغطسي قطع الدجاج بداخلها ثم رمديها في البسكوت المرحي.
4. إقليها وزينيها بالفقاع.



Dolma aux pois chiches

دولمة بالحمص

Ingrédients

- 1 poulet coupé en morceaux
- 1 gros oignon râpé
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- Sel
- Poivre noir
- Cannelle
- 3 C. à soupe d'huile
- 1 verre d'eau
- 1 cube jumbo bœuf

Farce :

- 500 g de pois chiches trempés la veille
- 200 g de viande hachée
- Sel
- Poivre noir
- 1 bouquet (persil + coriandre)
- 1 oeuf

Préparation

1.Dans une cocotte, mettre les morceaux de poulet, l'huile, l'oignon râpé, le sel , le poivre noir , la cannelle et le cube jumbo. Rajouter l'eau et les pois chiches et laisser cuire.

2. Faire bouillir les pois chiches dans de l'eau salée 1 heure environ. Une fois cuit, laisser refroidir, les égoutter et les passer au mixeur.

3. Dans un récipient, mettre la viande hachée, la purée de pois chiches, le persil et la coriandre ramasser le tout avec un œuf. Faire des boulettes et les frire.

4. Dans un plat, mettre les boulettes, le poulet et arroser de sauce et de jus de citron.

المقادير

- ١ دجاجة مقطعة إلى قطع
- ١ بصلة كبيرة مبشورة
- حفنة حمص منقوع في الماء ليلة من قبل
- ملح
- فلفل أسود
- قرفة
- ٣ ملاعق كبيرة زيت
- ١ كاس ماء
- ١ مكعب جومبو بقر

الحشو:

- ٥٠٠غ حمص منقوع في الماء ليلة من قبل
- ٢٠٠غ لحم مرحي
- ملح
- فلفل أسود
- ربطة (حشيش + معدنوس)
- ١ بيض

كيفية التحضير

1. في دسيعة ضعي قطع الدجاج، الزيت، البصلة المبشورة، الملح، الفلفل الأسود ، القرفة و مكعب جومبو. أضيفي الماء و الحمص و اتركي الكل يطهى.

2. غلي الحمص في الماء المملح حوالي ساعة . عند طهيها، اتركيها تبرد، قطريها وارحيها في الطاحونة الكهربائية.

3. في وعاء، ضعي اللحم المرحي، عصيدة الحمص، الحشيش، المعدنوس واجمعي الكل بحبة بيض. شكلي كريات واقليها.

4. في صحن، ضعي الكريات، الدجاج واسقي بالصلصة و عصير الليمون.



El mhammar bel aina

المحمر بالعينة

Plats traditionnels

Ingrédients

- 1 morceau de viande de mouton (environ 500 g)
- 500 g pruneaux
- 1 oignon
- 1 C. à café de poivre noir
- 1 C. à café de sel
- 1 C. à café de safran
- Smen
- 3 verres d'eau
- 1 cube jumbo mouton

Décoration :

- 1 verre de djeldjiène grillé

المقادير

- قطعة لحم غنمي (حوالي 500غ)
- 500غ عينة
- 1 بصلة
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة زعفران
- سمن
- 3 كؤوس ماء
- 1 مكعب جومبو خروف

التزيين :

- 1 كأس صغير جلجلان محمص

Préparation

1. Dans une marmite, mettre à cuire le morceau de viande, le smen, l'oignon entier, le sel, le poivre noir , le safran et le cube jumbo.
Rajouter l'eau tiède.
2. Entre-temps, laver les pruneaux, les placer dans un couscoussier et laisser cuire à la vapeur pendant 10 mn.
3. Retirer la viande cuite, mettre les pruneaux dans la sauce réduite.
4. Faire dorer la viande dans du smen et garnir le plat avec de djeldjiène grillé.

كيفية التحضير

1. في طنجرة، إطهي قطعة اللحم، السمن، البصلة، الملح، الفلفل الأسود ،الزعفران و مكعب جومبو . أضيفي الماء الدافئ.
2. في حين، إغسلي العينة، ضعيها في كسكاس واطهيها على البخار مدة 10 دقائق.
3. إنزعي اللحم المطهي، ضعي العينة في الصلصة الخاثرة.
4. حمّري اللحم في السمن وزيني الطبق بالجلجلان المحمص.



Courgettes farcies

قرعة محشية

Ingrédients

- 5 courgettes moyennes
- Viande hachée
- 2 gousses d'ail écrasées
- Sel
- Poivre noir
- Huile

Sauce tomate :

- 1 tomate râpée
- 1 c à soupe de concentré de tomate
- Laurier
- Ail écrasés
- Thym
- Poivre noir
- Poivre rouge
- Sel
- Eau
- Huile
- 1 cube jumbo bœuf

Décoration :

- Fromage râpé

Préparation

1. Dans un couscoussier, faire cuire les courgettes à la vapeur, les laisser égoutter puis les couper en 4 et vider son intérieur.
2. Ajouter à ce dernier la viande hachée, l'ail, le poivre noir et le sel.
3. Farcir les courgettes et les mettre dans un plat beurré.
4. Préparer la sauce tomate : dans une casserole, mettre l'ail, l'huile, le sel, le poivre noir , le poivre rouge et le cube jumbo. Laisser le tout revenir quelques minutes, ajouter ensuite l'eau, la tomate concentrée, la tomate râpée, le laurier et le thym.
5. Verser la sauce tomate sur les courgettes, saupoudrer de fromage râpé et faire cuir à four moyen.

المقادير

- 5 حبات قرعة متوسطة الحجم
- لحم مرحي
- 2 سنينات ثوم مسحوقة
- ملح
- فلفل أسود
- زيت

صلصة الطماطم :

- حبة طماطم مبشورة
- 1 ملعقة كبيرة طماطم مصبرة
- رند
- ثوم مسحوقة
- زعيترة
- فلفل أسود
- فلفل أحمر
- ملح
- ماء
- زيت
- 1 مكعب جومبو بقر

التزيين :

- جبن مبشور

كيفية التحضير

1. في كسكاس، إطهي القرعة على بخار، اتركيها تقطرثم قطعيها إلى أرباع و أنزعي ما بداخلها.
2. أضيفي إلى هذا الأخير اللحم المرحي، الثوم، الفلفل الأسود و الملح.
3. إحشي القرعة وضعيها في صينية مدهونة بالزبدة.
4. حضري صلصة الطماطم : في قدر، ضعي الثوم، الزيت، الملح، الفلفل الأسود ، الفلفل الأحمر و مكعب جومبو. أتركي الكل يتحمس بضع دقائق، أضيفي بعد ذلك الماء، الطماطم المصبرة، الطماطم المبشورة، الرند و الزعيترة.
5. أسكبي صلصة الطماطم على القرعة. ذري الجبن المبشور ثم اتركيها تطهى في فرن درجة حرارته متوسطة.